

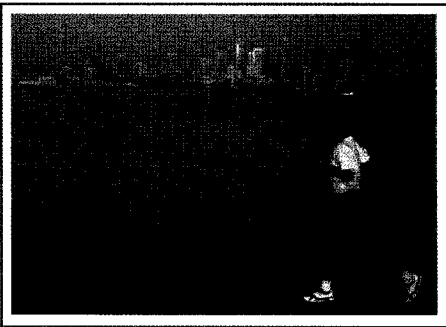


권영은 / 서울보건대학 간호과

당뇨병 환자의 혈압관리를 위한 생활수칙

오늘날 생활수준의 향상, 식생활의 서구화, 비만 등으로 인하여 국내 당뇨병 환자가 급격히 증가하고 있으며 합병증까지 포함하면 사망원인 1위의 '국민병'으로 부상하고 있는 실정이다. 대한당뇨병학회는 10년후 우리나라 사람 4명중 1명이 당뇨병으로 고통받는다 고 하였으며 지금부터 미리 대비하지 않으면 국가적 재난으로까지 악화될 수 있는 '당뇨대란'이 온다고 경고하였다.

당뇨병 치료의 목적은 완치가 아닌 조절이므로 삶의 과정을 통한 생활양식의 변화와 평생관리를 필요로 한다. 매일의 식사변화, 운동, 자가혈당 및 소변검사, 필요에 따른 약물복용과 인슐린 주사 등을 통하여 혈당을 포함한 대사상태의 조절을 정상범위로 유지하고 급·만성 합병증을 예방하고 관리하는 것이 중요하다.



당뇨병은 완치가 안되는 병이기 때문에 무서운 것이 아니라 그냥 내버려두면 반드시 합병증을 일으키기 때문에 무서운 병이다. 당뇨병 환자의 조절되지 않는 혈당과 고혈압은 신경병변과 미세혈관 및 대혈관 질환의 유발인자가 되어 인체의 모든 장기에 영향을 줄뿐만 아니라 당뇨병 환자의 삶의 질을 크게 위협하고 있다. 이러한 합병증은 어떠한 신호도 없기 때문에 조심하고 경계할 필요가 있다. 당뇨병이 악화되는 것을 막기 위해서 무엇보다

도 적절한 치료가 우선되어야겠지만 이와 함께 자신의 생활을 되돌아보고 개선해야 할 점을 찾아보는 것은 더욱더 중요하다.

특히, 당뇨병 환자에게서 흔한 증상인 고혈압은 뚜렷한 자각증상이 없으며, 장기간 서서히 혈관에 손상을 입혀 뇌졸중, 관상동맥질환 등의 합병증을 일으킨 후에야 정체를 드러내곤 한다. 따라서 해로운 생활습관의 개선이나 생활양식의 교정을 통한 혈압조절과 관리가 반드시 필요하다. 당뇨병과 마찬가지로 '침묵의 사신'으로 불리는 고혈압 역시 '평생동안 관리한다'는 자세로 치료해야 함을 명심해야 한다.

고혈압 관리를 위한 15가지 생활수칙

아래 도표에 제시된 바와 같이 고혈압 관리를 위한 15가지 생활수칙을 읽고 '예, 아니오'에 표시를 하고 자기자신을 점검해 보자. 이와 같이 생활양식을 수정하고 관리한다면 고혈압의 발생을 예방하

고혈압 관리를 위한 생활수칙

	예	아니오
① 혈압을 정기적으로 측정한다		
② 음식은 짜게 먹지 않는다		
③ 규칙적인 운동을 한다		
④ 표준체중을 유지한다		
⑤ 충분히 휴식과 수면을 취한다		
⑥ 금연한다		
⑦ 과음하지 않는다		
⑧ 의사의 지시대로 약물을 복용한다		
⑨ 급격한 환경 및 온도변화를 피한다		
⑩ 자극적인 음식은 피한다		
⑪ 동물성 지방과 당분섭취를 줄인다		
⑫ 균형잡힌 식사를 한다		
⑬ 마음을 다스린다		
⑭ 스트레스를 적절히 푼다		
⑮ 변비를 예방한다		

고 혈압상승을 최소한 막을 수 있을 것이다. 뿐만 아니라 평소 혈압이 높지 않은 사람도 표준 체중 유지, 균형식사의 섭취, 저염식사, 규칙적인 운동, 금연 및 절주, 스트레스 관리 등을 통하여 고혈압의 발생을 사전에 예방할 수 있을 것이다.

성인병 예방수칙

한국성인병예방협회에서는 당뇨, 고혈압과 고지혈증 등의 성인병이 잘못된 생활습관에서 비롯되는 만성질환임을 규명하고 국민건강증진에 기여할 수 있는 '성인병 예방수칙'을 발표했다. 성인병을 예방하기 위해서 ①여러가지 자연식품을 골고루 섭취하고, 짜게 먹지 말며 ②당질과 지방질을 알맞게 먹고, 채소와 해조류를 넉넉히 섭취하며 ③단백질을 충분히 섭취하고, 우유를 매

일 마시며 ④규칙적으로 운동하고, 잠을 충분히 자며 ⑤알맞은 체중과 체형을 유지하고 ⑥담배를 끊고 술을 삼가며 ⑦스트레스를 피하고, 즐거운 마음으로 살며 ⑧과학적으로 입증되지 않은 민간약이나 보조식품을 먹지 말며 ⑨매사를 긍정적으로 생각하고, 자기 일에 충실하며 ⑩정기검진으로 성인병을 조기발견하고 관리할 것을 권고하고 있다.

무엇보다 중요한 것은, 당뇨병과 고혈압 관리의 주체가 자신인 만큼, 건강에 대한 스스로의 책임을 인식하고 삶의 과정 속에서 생활양식의 변화를 통하여 건강하고 행복한 인생을 보장받을 수 있다는 것이다. 